

参加者募集

ママさん 集まれ!



保育士さんに手遊びや、絵本を教えてもらったり
子育ての不安や疑問を話したり。

赤ちゃん用のかわいいおもちゃを
一緒に手作りしませんか?

たまにはだれかとおしゃべりしたい! という
ママもお気軽にどうぞ!

- ◆対象: 出産を控えている方、10か月までの
お子さんとお母さん * いずれも第1子のみ
- ◆定員: 先着 10組まで
- ◆日時: * お申込みは一回毎です。

無料

11月25日(水)、12月23日(水)

毎回 13時~14時30分 場所:汲沢地域ケアプラザ

参加者
募集中!

やきもの あそび



障がいのあるお子さんと
保護者の方を対象にした
粘土遊び教室です。
作品を作りながら、おしゃ
べりをしてほっこりした
時間を過ごしませんか?

日 時 : 11月21日(土)
時 間 : 午前10時~12時
参加費 : おひとり200円
定 員 : 8名
会 場 : 汲沢地域ケアプラザ

親子で
粘土遊び

参加者募集

汲沢地域ケアプラザ開催

日時: 11月19日(木) 13:30~15:30

よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

内容: 制度の説明、ボランティアとは など
持ち物: 介護保険証コピー、筆記用具
場所: 汲沢地域ケアプラザ

お申込み締切 11/13(金)

ボランティア活動が気になっている方、
始めてみたいと思っている方、すでに
活動している方で登録を希望する方は、
お気軽にお申込下さい。

よこはまシニアボランティアポイントとは?

横浜市民で65歳以上のボランティア活動を
奨励する制度です。登録施設での活動で
ポイントがたまり年に一度換金も可能です。

令和2年度権利擁護講座

お部屋も気持ちもスッキリ



お片付け講座

片付けをすることにより
これまでのこと、これからのことを
考えるきっかけにしませんか

- 先延ばしにしない整理術
- 想いや気持ちに寄り添った片付け
- 残すべきモノ・コトが見えてくる
- エンディングノートの活用法

将来



令和2年
12月17日(木)
13:30~15:30

(開場：13:10)

会場/汲沢地域ケアプラザ多目的ホール

エンディングノートプレゼント

講師：司法書士 清水敏博氏
お片付けサポーター 伊藤一輝氏

無料

定員：20名 事前に電話申込み（先着順）

※マスク着用、内履き持参をお願いします

お申込み
お問い合わせ

汲沢地域ケアプラザ地域包括支援センター 瀧田・柚村（ゆむら）
電話 861-5463

■ 汲沢地域ケアプラザ 11月の予定

★印のプログラムは申込みが終了しています

遊び場・しゃべり場 ほっとタイム	毎週水曜日	10:00~11:30 10組程度	陶芸教室★	7日(土) 14日(土)	9:30~12:00
かいごカフェ	13日(金)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部★	16日(月)	13:30~15:00
やきもの遊び	21日(土)	10:00~12:00	プレママブチママ集まれ	25日(水)	13:00~14:30
どれみの森のお友達★	2日(月)	10:00~11:00~	ぐみカフェケアプラザ 店	お休み	

~介護者のつどい~

かいごカフェ



◆11月13日(金) 13:30~15:00

「介護保険の活用の仕方」

◆12月11日(金) 13:30~15:00

「ミニコンサート」

お問い合わせは：地域包括支援センター
電話 045-861-5463

ミニギャラリー



11月1日(日) 午後~11月30日(月) 午前
写真展「心の感動」 小野 清治様

12月1日(火) 午後~12月15日(火) 午前
「遊び川柳」展 ぐみざわ倶楽部参加者様

12月16日(水) 午後~1月15日(金) 午前
「十二支・干支 水墨画」馬場 芳宏様
開始・終了日は、都合により変更することがありますので、予めご了承ください。

三宅院長の健康相談 無料

日時：11月24日(火)・12月8日(火)

いずれも 13時00分~13時30分

日程は変更になる場合がありますので、
ご相談は事前にご連絡ください。



図書コーナー

どなたでもご利用できる図書コーナーです。
戸塚図書館の本500冊、
蔵書も3000冊以上あります。

★貸出には登録が必要です

★詳細はケアプラザまでお問合せ下さい。



高齢者福祉センターに寄せられた苦情・相談などの報告



令和2年4月~9月までの苦情相談はありませんでした。

皆さまの貴重なご意見等をお寄せください。



ボランティアさん随時受け付け中!

下記の連絡先までご連絡下さい。ご連絡お待ちしております!
担当：地域係(金子、山田)

■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

電話 045-861-1727

Eメール soumu@hakuhoukai.jp

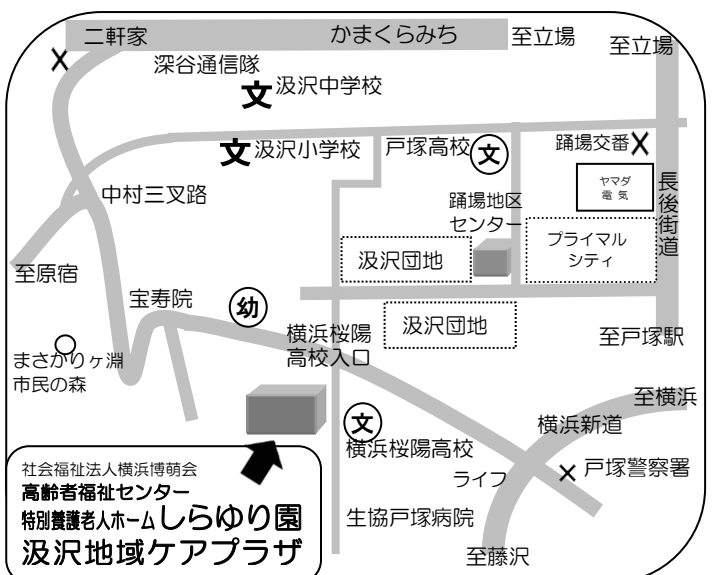
までお気軽にどうぞ

施設の詳細はホームページアドレス

<http://hakuhoukai.jp>



発行・編集：横浜博萌会 高齢者福祉センター
協力：ボランティアグループ「ケア友の会」



●所在地・アクセス 横浜市戸塚区汲沢町 986
JR 東海道線・横須賀線及び横浜市営地下鉄戸塚駅西口バスター④番より
汲沢経由立場カミル行バス 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

しらゆり園 ～看護課だより～

新型
コロナウイルスに

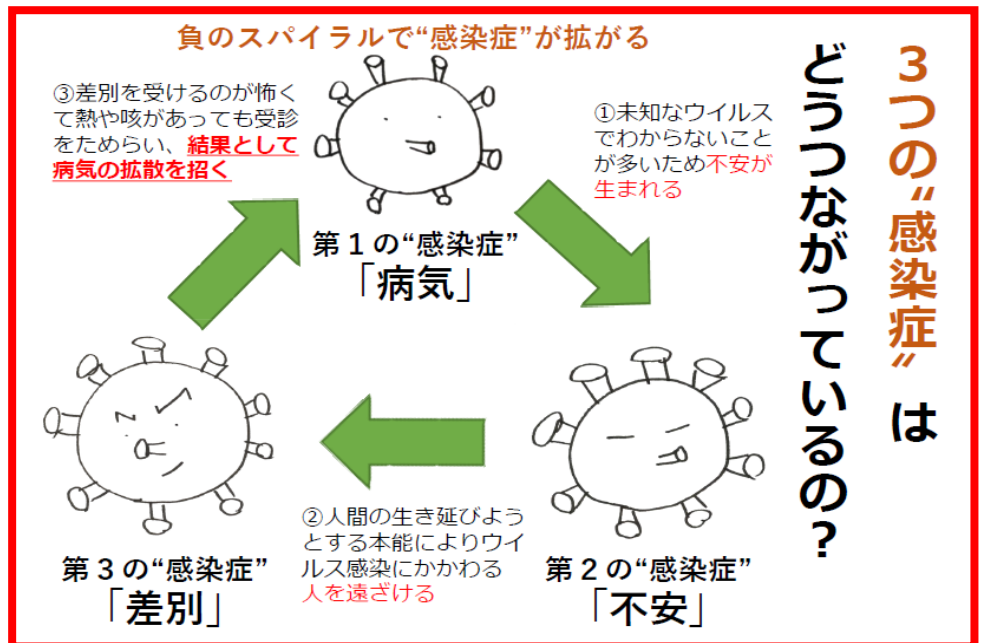
3つの顔
(感染症)

があることを
ご存じですか？

新型コロナウイルス感染がまだ終息の兆しがなく、しらゆり園でも感染予防対策として、毎日の利用者・職員の健康チェックや施設内環境の消毒、面会はリモートで行うなどの工夫をしています。

新型コロナウイルスは

【病気】そのものだけではなく、わからないことが多いために【不安・恐れ】などにふりまわされ、そして、不安や恐れが人間の生き延びようとする本能を刺激して、ウイルスに関わる人や対象などを遠ざけようとして【差別や偏見】が生まれるといわれています。これらの感染症を防ぐために工夫できることがあります。



第1の感染症(病気)をふせぐために

「手洗い」、「咳エチケット」、「人ごみを避ける」

第2の感染症(不安・恐れ)にふりまわされないために

①「気づく力」を高める

- ▷まずは自分をみつめてみましょう
一息入れる(深呼吸、お茶を飲む)
自分の心にサーチライトをあてる

②「聴く力」を高める

- ▷いつもの自分と違う所はありませんか？
ウイルスなどの悪い情報ばかりに目が向いていませんか？
普段と変わらず続けられることはありますか？

③「自分を支える力」を高める

- ▷自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみる
ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し距離を置く時間を作る
いつもの生活習慣やペースを保つ
心地よい環境を整える

第3の感染症(嫌悪・偏見・差別)をふせぐために

「確かな情報」をひろめ、差別的な言動に同調しないようにしましょう
この事態に対応しているすべての方を「ねぎらい、敬意」を払いましょう

それぞれの立場でできることを行い、負のスパイラルを断ち切りましょう！

<参考資料>

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

日本赤十字社新型コロナウイルス感染対策本部 2020年3月26日発行



デイサービスだより



音楽って本当に良いですよ～
一緒に参加してみませんか？

音楽会



ケアマネジャーだより

💉💉💉 **高齢者インフルエンザ予防接種が無料になっています！** 💉💉💉

だんだんと寒さが増す今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。
新型コロナウイルス拡大も終息が見えませんが、今冬の季節性インフルエンザの流行も心配されます。インフルエンザ予防接種は、高齢者の発病、重症化の防止に有効とされています。もうお済ませの方も多いかと思いますが、令和2年度に限り、65歳以上の方は無料で受けることができます（無料接種に対応しているか、年齢確認できる物が必要か、などの詳細は、各医療機関へお問い合わせください）。

実施期間は令和2年10月1日～令和2年12月31日（休診日のぞく）となっています。この期間を過ぎてしまうと無料で接種を受けることができなくなりますので、済まされていない方はお早めに受けられる事をお勧めいたします。

お問合せ：汲沢地域ケアプラザ ケアマネジャー
連絡先：045（861）1727

まだ間に合います
ので、あわてずに

